

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



О.Е.Южакова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Школьное питание»



С.Б. Ефанова

Примерное двухнедельное меню
горячего бесплатного питания
для возрастной категории старше 12 лет
для обучающихся 5-11 классов
(льготное питание для детей с ОВЗ и инвалидов)

Разработано в соответствии с требованиями
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 неделя

1 день

Завтрак

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311 *	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	18	17	16	287	0,05	0,11	47	1,07	1,5	24	104	15	0,6
3 *	Бутерброд с сыром на батоне	50	9	8	11	157	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	0,79	9,6	0,44
693 *	Какао на молоке	200	4	4	31	176	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	555,00	32	30	74	675	0,23	0,22	135,00	2,51	13,44	230,00	255,50	46,90	2,52

Обед

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
132 *	Суп из овощей со сметаной	250	5	7	12	135	0,1	0,2	20,5	0,1	8,8	143,5	106,1	25,4	1
401 *	Рулетик мясной запеченный	105	16	11	9	200	0,18	0,1	0	0,3	5	15	70	10	1
516 *	Макаронные изделия отварные с овощной гарнировкой	210	10	10	44	261	0,07	0,01	80	1,5	9	15	86	26	0,5
хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44									
635 *	Компот	200	0	0	31	126	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	815	37	29	122	867	0,42	0,00	100,70	3,13	21,30	321,60	423,10	78,60	4,41
	Итого за день	1370	69	59	196	1542	0,65	0,60	235,70	5,64	34,74	551,60	678,60	125,50	6,93

1 неделя

2 день

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
365 *	Пудинг творожный с топпингом	230	16	18	55	450	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	U7
Хлеб	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
629**	Чай с сахаром, лимоном	215	0	0	15	62	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	565,00	18	20	91	620	0,23	0,26	123,30	1,18	10,60	195,60	212,50	62,20	3,75

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
НО**	Борш из свежей капусты со сметаной	250	2	7	14	128	0,145	0,15	17	0,5	5	102	77,5	8,5	0,35
ТТК 68	Мясо «Пикантное»	120	15	10	3	161	0,07	0,14	50	1,06	12	134,6	204,4	36	0,2
523	Каша гречневая	180	8	8	38	276	0,1	0,1	0	0,6	7	80	40,5	20	0,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
699**	Компот	200	0	0	46	182	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	800,00	31	26	126	892	0,37	0,41	67,00	2,89	27,50	336,15	358,40	81,70	1,96
	Итого за день	1365,00	49	46	217	1512	0,60	0,67	190,30	4,07	38,10	531,75	570,90	143,90	5,71

1 неделя
3 день
Завтрак

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
114*	Фрикадель паровая мясная с макаронными изделиями отварными	200	13	17	39	356	0,17	0,20	75	0,15	7,45	214,3	157,3	36,3	0,6
Хлебозавод	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар шиповника	200	0	0	24	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
МОЛОКО завод	Йогурт	125	4	3	11	93	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
	Итого	545,00	18	21	79	598	0,25	0,29	180,00	0,93	11,30	256,20	239,60	54,80	1,98

Обед

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
355*	Суп-пюре «Детский» с гречками	250	8	11	29	241	0,105	0,03	105	0,1	4,8	20	92,5	18,5	0,06
401*	Пудинг рыбный	100	13	70	10	144	0,05	0,06	30	0,15	6	34	104,5	17,5	1,35
472 *	Пюре картофельное с овощной гарнировкой	210	4	10	26	196	0,1	0,05	30	0,05	6,2	16	72	1	0,07
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	810	31	29	106	784	0,329	0,362	166	1,23	21,5	148,1	330	71,2	3,385
	Итого за день	1355,00	49	50	185	1382	0,58	0,65	346,00	2,16	32,80	404,30	569,60	126,00	5,37

1 неделя
4 день
Завтрак

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	16	18	31	330	0,14	0,11	50	2,2	2	26,7	108	25	1,3
Хлеб	Детский бургер	100	9	8	26	212	0,06	0,1	52	0,44	0,1	114	ИЗ	9,6	0,34
629*	Чай с сахаром, лимоном	215	0	0	15	62	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого	520	25	26	72	604	0,2	0,21	102	2,64	6,9	148,7	231	39,6	2,44

Обед

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
140**	Суп картофельный с вермишелью	250	13	5	18	168	0,055	0,05	5	0,8	8	63	198,6	2,5	0,65
437*	Мясо, тушеное в соусе овощном со сметаной	115	24	17	11	297	0,2	0,5	50	0,3	1,5	241	418	45	0,5
36 *	Рис припущенный	180	4	11	43	293	0,03	0,02	0	0,15	0,7	48	81	26	0,5
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
65 **	Компот	200	0	0	46	182	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	795	47	34	134	1085	0,339	0,592	55	1,98	13,7	371,55	733,6	90,7	2,755
	Итого за день	1315,00	72	60	206	1689	0,54	0,80	157,00	4,62	20,60	520,25	964,60	130,30	5,20

1 неделя
5 день
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	11	27	231	0,15	0,12	57	2,2	2	66,7	158	20	0,3
МОЛОКО	Творожок	100	6	4	20	137	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебозавод	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	570	14	16	67	479	0,254	0,412	113	3,18	11,75	262,6	230,3	57,5	2,28

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4	5	18	131	0,145	0,1	77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
765	Запеканка картофельная с мясом и овощной гарнировкой	310	24	26	42	425	0,1	0,3	80	0,3	4,5	281	218	45	0,5
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	810	34	32	101	759	0,319	0,622	158	1,73	12,5	401,1	336,5	87,7	4,055
	Итого за день	1380,00	48	48	168	1238	0,57	1,03	271,00	4,91	24,25	663,70	566,80	145,20	6,34

2 неделя

1 день

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311 *	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	15	12	24	319	0,04	0,11	48	2,2	0,5	26,7	88	19	0,4
3*	Бутерброд с сыром на батоне	50	9	8	11	157	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	11,1	9,6	0,44
693 *	Какао на молоке	200	4	4	31	176	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	555,00	29	25	82	707	0,22	0,22	136,00	3,64	12,44	232,70	239,50	50,90	2,32

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб черный	20	2	0	8	44	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
133*	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10	8	10	150	0,15	0,1	20	0,1	1,8	143,5	146,1	21,4	0,4
416**	Биточки мясные	100	13	19	21	306	0,07	0,14	30	0,5	0	16,5	97,5	15	1,6
470**	Макаронные изделия отварные с овощной заправкой	210	10	10	44	261	0,04	0,11	36	0,08	7,3	121,6	76,7	13	0,8
	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
гтк	Кисель	200	0	0	26	105	0,06	0	20,5	3,5	10	0	0,2	15	0
	Итого	810,00	39	38	127	967	0,37	0,00	106,50	4,91	22,60	297,70	351,50	76,60	3,31
	Итого за день	1365	63	62	209	1674	0,59	0,60	242,50	8,55	35,04	530,40	591,00	127,50	5,63

2 неделя
2 день
Завтрак

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
365*	Суфле творожное с топпингом	230	18	18	58	444	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
Хлебозавод	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628**	Чай с сахаром, лимоном	215	0	0	15	62	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	565,00	20	20	94	614	0,23	0,26	123,30	1,18	10,60	195,60	212,50	62,20	3,75

Обед

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
ПО**	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2	7	13	128	0,145	0,15	17	0,5	1	102	77,5	8,5	0,35
449**	Плов с мясом с овощной гарнировкой	280	26	21	65	480	0,2	0,2	100	0,9	15	150	154	32,5	2
Хлебозавод	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
635 *	Компот	200	0	0	31	125	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	780,00	34	29	135	878	0,42	0,42	117,20	2,63	20,50	400,10	392,50	58,20	4,26
	Итого за день	1345,00	54	49	229	1492	0,65	0,68	240,50	3,81	31,10	595,70	605,00	120,40	8,01

2 неделя
3 день
Завтрак

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК №48	Кнель мясная паровая с кашей гречневой молочной	230	13	12	40	328	0,04	0,166	72	1,04	8,14	194	153,5	38,6	0,94
Молокозавод	Йогурт	125	3	3	11	87	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
Хлебозавод	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705*	Отвар шиповника	200	0	0	24	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	575,00	17	16	79	564	0,21	0,26	177,00	1,82	11,99	235,90	235,80	57,10	2,32

Обед

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4	5	18	131	0,145		77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
435*	Мясо духовое с картофелем	240	31	18	41	452	0,19	0,15	104	1,55	17,5	164,3	191	45	1,24
Хлебозавод	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	20	0	0	15	58	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	740	43	25	117	830	0,389	0,172	181	2,78	24,5	225,85	284,5	70,7	3,995
	Итого за день	1315,00	60	41	197	1394	0,60	0,43	358,00	4,60	36,49	461,75	520,30	127,80	6,32

2 неделя
4 день
Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	205	12	15	32	322	0,15	0,11	47	1,07	0,5	22	129	15	0,4
МОЛОКО завод	Творожок	100	6	4	20	137	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебозавод	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	525,00	19	20	72	570	0,23	0,20	102,00	1,85	9,25	159,35	176,30	35,50	1,58

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
132*	Суп овощной со сметаной	250	8	8	19	183	0,1	0,1	105	0,3	7	153	98,6	22,5	0,65
461*	Тефтели мясные в бульоне	140	9	9	15	192	0,08	0,1	50	0,3	5	85	120	20	1
516*	Пюре картофельное с овощной гарнировкой	200	4	10	26	196	0,1	0,08	4,4	0,25	6,2	45	90	17	1,22
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
699*	Компот	200	0	0	46	182	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	840	27	28	132	898	0,334	0,302	159,4	1,58	21,7	302,55	344,6	76,7	3,975
	Итого за день	1365	46	48	204	1468	0,57	0,50	261,40	3,43	30,95	461,90	520,90	112,20	5,56

2 неделя
5 день
Завтрак

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
50*	Котлета «Здоровье» с макаронными изделиями отварными	255	23	15	45	518	0,2	0,14	68	0,2	13,6	107,3	181	35	1,4
Хлебозавод	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК	Блинчики с топplingом	80	3	1	16	80	0,06	0,02	30	0,85	0	13,5	21,5	5,5	0
630	Чай с молоком	200	2	2	17	90	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	555,00	29	19	83	741	0,30	0,17	98,00	1,73	13,60	131,85	223,50	50,70	2,48

Обед

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	0,01	0,01	0	0,05	3,5	8,5	15	7	0,025
139 *	Суп картофельный с горохом, гречками	250	8	10	18	194	0,1	0,25	115	0,5	6	101	102,5	2	0,4
401*	Гуляш	120	13	14	5	200	0,12	0,05	39,2	0,18	0,92	46	12,1	44,6	1
523*	Каша гречневая	180	8	8	38	276	0,09	0,12	29,2	0,25	8,25	44,2	90	16,7	0,34
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар шиповника	200	0	0	24	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	800	35	33	111	911	0,364	0,442	243,4	1,66	20,67	215,3	245,6	80,5	3,045
	Итого за день	1355,00	64	52	194	1652	0,67	0,61	341,40	3,39	34,27	347,15	469,10	131,20	5,53